



UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA

Acompañamiento Emocional a padres de hijos con TDAH

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Bea Puig Jover

Tutora: Esther García



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

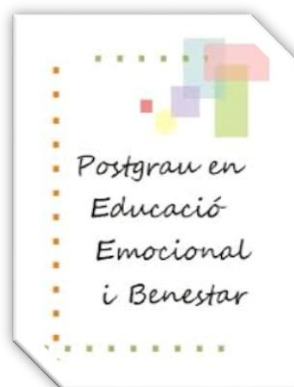


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

Puig Jover, B. (2017). *Acompañamiento Emocional a padres de hijos con Tdah. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118535>



Universitat de Barcelona

ICE-Facultat d'Educació

Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Título: **Acompañamiento Emocional**
a padres de hijos con Tdah

Autor: Bea Puig Jover

Año del curso: 2016-2017

Nombre del tutor: Esther García



ÍNDICE

1.	Introducción	4-5
1.1	Concepto de Tdah	6-7
1.2	El Tdah en el contexto familiar	8-9
2.	Fundamentación teórica	
2.1.	Concepto de emoción	10
2.2.	Clasificación de las emociones	11-12
2.3.	La empatía	13
2.3.1.	Neuronas espejo	14
2.3.2.	La compasión	15
2.4.	La Autoestima	16-17
2.5.	La Asertividad	18-19
2.6.	La Resiliencia	20
2.7.	La educación emocional	21
2.8.	Las competencias emocionales	22-24

3.	Descripción del programa	
3.1.	Análisis del contexto donde se aplica	25
3.2.	Necesidades identificadas	26
3.3.	Formato del programa y asistentes	27
3.4.	Objetivos	28
3.5.	Temario del programa	29-34
3.6.	Actividades aplicadas en las sesiones	35-45
4.	Evaluación del programa	46
5.	Conclusiones	47-48
6.	Bibliografía	49
7.	Anexos	50-68

1. Introducción

Cuando me encontré ante la situación de elegir el ámbito en el cuál me gustaría aplicar el programa de Educación Emocional, tuve algunas dudas, pues me tentaba el ámbito deportivo ya que soy gran aficionada y practicante del deporte, pero, por otro lado, me llamaba mucho la atención el ámbito familiar; por ser un ámbito a mi parecer, bastante desconocido en esta materia y a la vez primordial en nuestra vida cotidiana.

Ante esta tesitura y después de tener una conversación telefónica con mi tutora, enseguida se me dispararon las dudas... tenía que elegir un ámbito y en concreto un tema que realmente conectara conmigo, me despertara las emociones y me hiciera sentir. Así que finalmente vi la luz, decantándome por el acompañamiento emocional para padres con hijos con TDAH.

Decidí focalizarme en este ámbito porque lo considero imprescindible para el bienestar personal, contar con unos vínculos afectivos satisfactorios. Si las relaciones que construimos con las personas más cercanas e importantes en nuestra vida no están bien establecidas, nuestro equilibrio emocional se verá afectado.

¿Por qué y para qué ese tema concreto? Por qué me iluminaron mis hijos. Soy madre de tres hijos, un niño de 14 años con TDA y otro de 11 con TDAH. He vivido y comprendido el sufrimiento que pueden sentir los niños con dicho trastorno; y como padres lo único que podemos hacer para ayudarles (pues es un tema genético y científicamente ya se tratan con medicación) es demostrarles nuestro amor más sincero, y por encima de todo ¡quererlos como son!

¿Para qué este tema? Para formar padres "emocionalmente saludables". Sinceramente creo que como padres nuestra responsabilidad y deber no es sólo educar, sino acompañar emocionalmente. Transmitir la máxima influencia positiva posible y ayudar así a preservar y proteger la autoestima de nuestros hijos, una de sus principales carencias.

Podríamos decir que los padres deberíamos convertirnos en los “guardianes emocionales” de nuestros hijos. Pues somos su máximo referente, y el espejo donde se miran. Y si nosotros no sabemos acompañar positivamente a nuestro hijo diagnosticado con el trastorno, el camino será más largo y difícil para toda la familia. Y todo ello se consigue trabajando la Educación Emocional. Porque nos ofrece una serie de herramientas, muy útiles y valiosas, que nos ayudará en la adquisición de nuevas capacidades.

También pienso que la perspectiva desde la que trabaja la Educación Emocional, nos abre un nuevo abanico de posibilidades, invitándonos a mirar desde otro prisma esta época de cambios en que nos hallamos.

Estamos ante una sociedad que está viviendo bajo un fuerte modelo económico que se basa en la posesión de bienes, en lo material y en el consumo. Ello fomenta la competitividad entre los individuos, la continua búsqueda del éxito, la individualidad; en contra partida, la sociedad pierde espíritu de cooperación y de altruismo. Este factor influye directamente en la desigualdad social cada vez más patente. En el aumento de manifestaciones de violencia, ya sean de tipo social, racial, xenófoba, de género, de exclusión social, de pobreza... y ello incrementa emociones negativas como son: la envidia, la ansiedad, la frustración, la desesperanza, etc.... Ahí es donde entra en juego el papel fundamental que tiene la Educación Emocional para prevenir, cambiar y mejorar a esta sociedad. Ayudarla a vivir de forma saludable y responsable, educando desde el corazón.

Este proyecto tiene como intención principal concienciar, analizar y acompañar nuestras relaciones afectivas familiares. Trabajando por una educación emocionalmente más saludable que nos ayudará a mejorar nuestro bienestar y por consiguiente las relaciones de quiénes nos rodean.

1.1. Concepto de Tdah

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), es un trastorno de la conducta que ha sido estudiado por varios investigadores a lo largo del siglo XX. Como se puede ver a continuación no hay definición única que explique las características de esta patología y, por lo tanto, es necesario tener una visión global de todas ellas para hacerse una idea de dicho trastorno.

Demoor (1901) describe ya a principios del siglo pasado, la existencia de ciertos niños con un comportamiento diferente, caracterizado por la necesidad de estar en constante movimiento y con una clara dificultad de atención. A su vez, el Doctor George Still (The Lancet, 1902) atribuye este trastorno a un “problema en el control moral de la conducta”.

Tredgold, en 1914, determina que el TDAH podría estar causado por “un tipo de encefalitis donde queda afectada el área del comportamiento”.

A partir de entonces, los estudios e investigaciones comenzaron a multiplicarse y los científicos empezaron a considerar que la impulsividad y la hiperactividad estaban relacionadas, formando parte de un pobre control inhibitorio y equiparándose en importancia junto a la atención.

En 1992 la Organización Mundial de la Salud publica la Clasificación internacional de enfermedades, décima versión (CIE-10), en la que el TDAH se reconoce como entidad clínica y queda recogido en el grupo de trastornos del comportamiento y de las emociones, de comienzo en la infancia y la adolescencia, dentro del subgrupo de Trastornos Hipercinéticos, el cual comprende cuatro entidades diagnósticas: el trastorno de la actividad y de la atención, el trastorno hipercinético disocial, otros trastornos hipercinéticos y el trastorno hipercinético sin especificaciones.

En la revisión actual del DSM IV-TR (APA, 1994/2000) el trastorno pasa a denominarse TDAH, se consideran los tres subtipos (predominantemente inatento, predominantemente hiperactivo-impulsivo y combinado) y está incluido en los trastornos de inicio en la infancia y la adolescencia, concretamente en el grupo de Trastornos por Déficit de Atención de inicio en la infancia y la adolescencia, concretamente en el grupo de

Trastornos por Déficit de Atención y Comportamiento Perturbador, junto con el trastorno disocial y el trastorno negativista desafiante. Y la prevalencia del TDAH sería entre el 3 y 7% de los niños en edad escolar y con una mayor influencia en los niños que en las niñas.

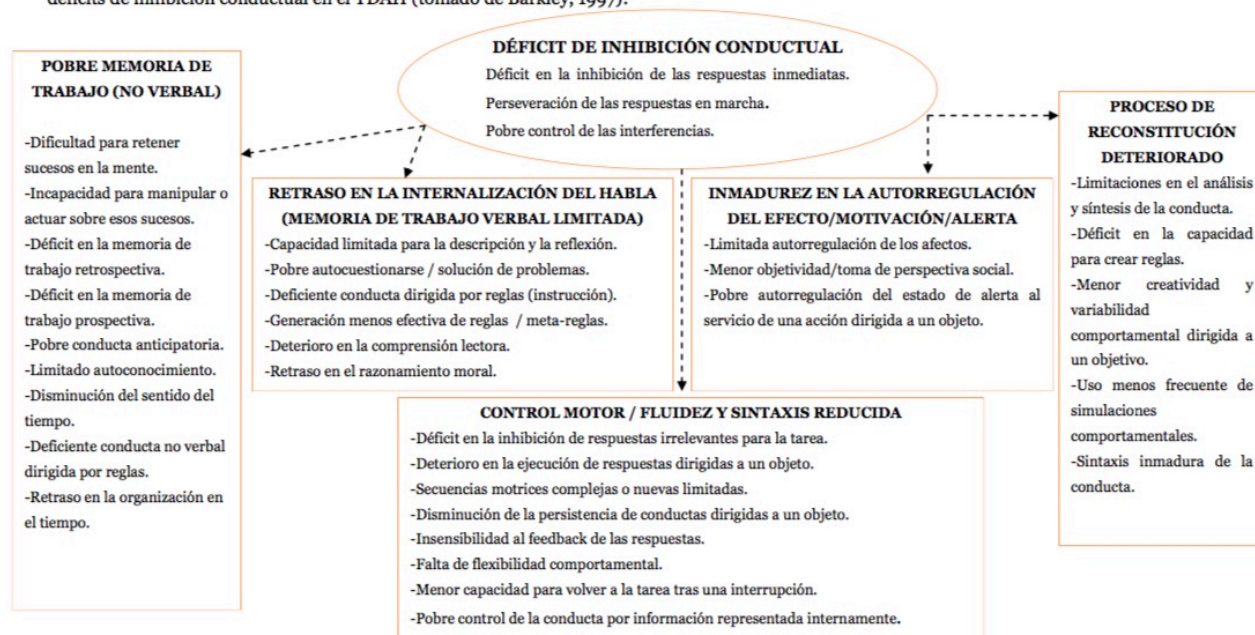
Según Barkley, catedrático de Neurología y Psiquiatría en la Universidad de Carolina del Sur, y referente mundial en la investigación sobre el trastorno que nos ocupa, los estudios actuales nos evidencian que el término TDAH se queda corto y va más allá de las características de inatención, hiperactividad e impulsividad. Barkley (2002) define el TDAH como un "trastorno de origen neurobiológico que afecta al lóbulo frontal, parte del cerebro encargada de regular las funciones ejecutivas. Estas funciones están relacionadas con la planificación, la autorregulación o lenguaje interno, el control emocional, y la capacidad de analizar y procesar información. El resultado fallido de estas funciones da lugar a tres síntomas básicos: desatención, hiperactividad e impulsividad."

"SER JUSTO NO ES SER IGUAL CON TODOS, SINO QUE SER JUSTO ES DARLE A CADA UNO LO QUE NECESITA".

(Barkley, 2008)

Apéndice V. Diagrama del Modelo Híbrido de las Funciones Ejecutivas de Barkley

Diagrama del modelo híbrido de las funciones ejecutivas, adaptado para mostrar los numerosos déficits cognitivos que se plantean asociados con déficits de inhibición conductual en el TDAH (tomado de Barkley, 1997):



1.2. El TDAH en el contexto familiar

La familia es el lugar principal de socialización, de educación y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el niño va haciendo de sí mismo depende de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él.

Durante los primeros años, el niño aprende la auto valoración en la familia. Si crecemos sintiéndonos amados y seguros hay mayores posibilidades de que desarrollemos una adecuada identidad personal.

Como se conoce alrededor de la literatura científica (Orjales, I, 2000), el TDAH implica componentes de inatención, hiperactividad e impulsividad, los cuales interfieren tanto en el contexto social, educativo como familiar; como lo han venido demostrando los estudios de prevalencia que cada día lo destacan como un problema de salud pública. Esta problemática, ya sea por el desconocimiento por parte de los padres o por la

ausencia de un diagnóstico, cada día se vuelve más crónica y atropella sin medida a una entidad como la familia, la cual en ocasiones se ve carente de recursos para encararla; corresponde entonces empoderar a la familia para que asuma el acompañamiento de su hijo desde funciones coterapéuticas con los recursos que la psicología ofrece.

Rodas, R. (1999) expresa que es obvio que el coterapeuta probablemente va a ser un padre o una madre que deben ser abordados como un adulto definido como aquella persona productiva socialmente, que tiene necesidades de suficiencia respecto a sí mismo y al medio que lo rodea. Estas expectativas se frustran al tener un hijo especial debido a que se rompe el esquema esperado (concebir hijos sanos), provocándole desconcierto y decepción al tener que llenar las necesidades de un niño a quién desconoce y que nunca esperaba, creando confusión y nuevos cuestionamientos sobre hasta dónde podrá llegar su hijo y cómo puede ayudarlo, siendo una posibilidad la de asumir un papel como un coterapeuta.

Al ser el TDAH un trastorno tan caracterizado por afectar diversas facetas del ser humano, se destaca con gran importancia la necesidad de programar y ejecutar un proceso de intervención, que plantee de base, procesos multimodales; es decir que, cubran escenarios tales como la familia, la cual desde el comienzo del diagnóstico se ve afectada y/o transformada.

La sintomatología definitoria del TDAH – impulsividad, hiperactividad y desatención– dificulta la labor educativa de los padres, que suelen sufrir sentimientos de frustración, culpabilidad, estrés, baja autoestima e insatisfacción con su rol parental.

Los padres de niños con TDAH se consideran menos competentes en el desempeño de su papel de padres y valoran que su calidad de vida es poco satisfactoria. A menudo, están expuestos a críticas debido al comportamiento perturbador de los hijos, lo cual provoca finalmente el aislamiento social. Además, cuando se comparan con los padres de niños sin TDAH se sienten más deprimidos, y consideran que su función de padres les limita y condiciona en gran manera su tiempo personal. Creen que sus hijos con TDAH tienen menos control afectivo y emocional, y que experimentan más dificultades para concentrarse y para adaptarse al ambiente físico y social. Así mismo muestran sentimientos fuertes de desajuste entre las expectativas que tenían y las características reales físicas y emocionales de sus hijos.

2. Fundamentación teórica

2.1. Concepto de emoción:

La palabra emoción proviene del latín movere (mover), con el prefijo e, que puede significar mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos (ex.movere). Lo que nos sugiere que la tendencia a actuar está presente en cada emoción.

Según Rafael Bisquerra (2009), la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Son reacciones afectivas más o menos espontáneas, ante eventos significativos. La duración puede ser de unos segundos a varias horas. Muchos autores han encontrado difícil el hecho de definirla, ya que existen varios conceptos relacionados que tienen que ver con el afecto. Por eso, veo necesario señalar que el sentimiento, es la parte cognitiva de la emoción, es decir, la emoción hecha consciente.

En cuanto a la generación de la emoción, según Arnold (1960), define la teoría de la valoración automática, como forma de entender las fases de generar una emoción. Una emoción es creada a través de una perturbación o estímulo, que pueden dar hechos, personas, cosa... En este punto, existe un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos. Cuando se cree que un acontecimiento puede afectar a mi supervivencia o a mi bienestar, se activa la respuesta emocional. En esta valoración está presente el grado en que se percibe el acontecimiento como positivo (progreso hacia mis objetivos o bienestar) o negativo (obstáculo, peligro, dificultad), lo cual producirá emociones distintas. En esta valoración influyen muchos factores, por eso un mismo acontecimiento puede ser valorado de forma distinta según las personas.

Lazarus (1991) sugiere una segunda valoración, que se produce de inmediato a la automática, llamada valoración cognitiva. Si se está en condiciones de hacer frente a esa situación automáticamente valorada, la respuesta fisiológica disminuirá su intensidad y se estará en mejores condiciones de manejar la situación. Si la valoración es que no se está en condiciones de hacer frente a la situación, la intensidad neurofisiológica se puede ver acentuada hasta el punto de perder el control personal.

Si la emoción es muy intensa, se pueden producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales. En esta segunda valoración, la emoción dependerá de lo que es importante para nosotros.

La complejidad de las emociones viene de la diferencia de valorar los mismos acontecimientos de manera diferente, debido a que cada persona tiene esquemas emocionales diferentes, que son una síntesis organizada y compleja de nuestra experiencia emocional. Por lo tanto, para entender las emociones y reacciones propias de los sentimientos de cada persona, hay que tener en cuenta su dotación biológica, las experiencias vividas, y los conocimientos aprendidos.

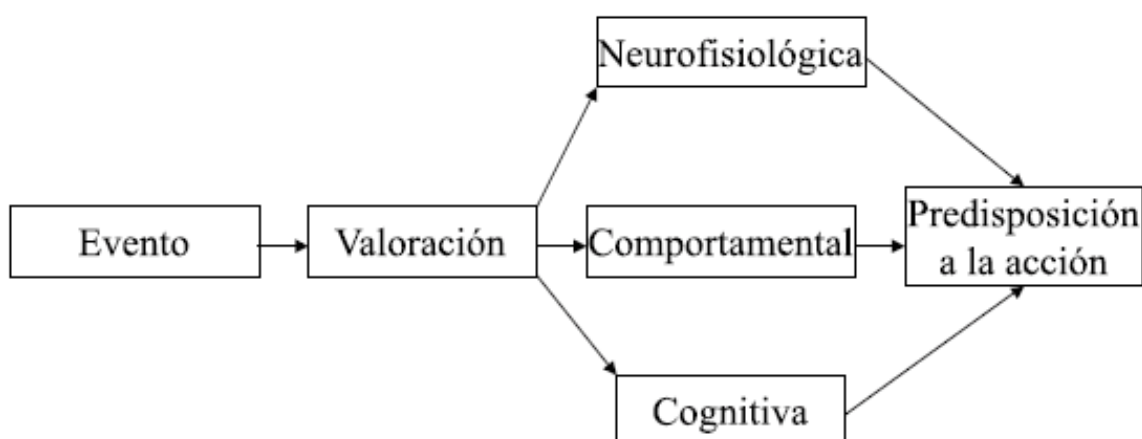


Figura 1
Concepto de emoción.

2.2. Clasificación de las emociones

Hay muchas formas de clasificar las emociones, dependiendo de la característica que se tenga en cuenta. Escogeré la clasificación que propone Bisquerra (2009), dependiendo de la valoración (positiva/negativa/ambigua) y de la familia (emociones básicas/complejas).

En cuanto a la valoración, existen 3 tipos de emociones:

- Positivas: en la valoración cognitiva anteriormente citada, es el resultado de una evaluación favorable respecto al logro de los objetivos o acercarse a ellos. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción.
- Negativas: en la valoración cognitiva, es el resultado de una evaluación desfavorable respecto a los propios objetivos. Estas emociones requieren una energía y movilización para afrontar la situación más o menos urgente.
- Ambiguas: dependiendo de la situación, la misma emoción puede resultar una evaluación negativa o positiva.

Conviene señalar que el hecho de distinguir emociones positivas o negativas no ha de significar una distinción total porque unas sean buenas y malas las otras.

En realidad, todas tienen su función adaptativa. La determinación valorativa en términos de bueno o malo respecto de las emociones y sentimientos puede inducir a prejuicios que lleven a actitudes de negación y exclusión de determinadas emociones. La distinción de positivas o negativas la hacemos según el impacto de bienestar o malestar primero que causan a la persona. La maldad solo es atribuible al comportamiento subsecuente a la emoción, pero no a la emoción en sí.

En cuanto a la familia, podríamos decir, a palabras de Rafael Bisquerra (2009), que existen unas emociones básicas o primarias, de las cuales derivan el resto de las emociones (complejas o secundarias).

- Emociones básicas: en general, se caracterizan por una expresión facial característica y por una disposición típica de afrontamiento.
- Emociones complejas: se derivan de las básicas, a veces por combinación entre ellas. No presentan rasgos característicos ni una tendencia particular a la acción.

A día de hoy, todavía no se ha llegado a un acuerdo de qué emociones son las que se pueden considerar primarias.

2.3. La Empatía

Al hablar de Empatía hablamos de un concepto relativamente nuevo, introducido por primera vez por el psicólogo Theodor Lips, en 1903. Desde entonces, el concepto se ha ido extendiendo, y han surgido varias definiciones. Pero todas ellas coinciden en describir la Empatía como la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio.

La empatía es uno de los aspectos a desarrollar dentro de la educación emocional. “Es la identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro” (Real Academia Española, 2001, p.885). Es sentir las emociones del otro, “el núcleo de la inteligencia emocional es la empatía, actividad cognitiva y emocional al mismo tiempo”. Carpena, (2010). Cognitiva porque ha de comprender al otro y emocional porque ha de compartir su estado de ánimo.

Para Carpena, (2016) la empatía puede ser cognitiva y emocional. Las dos variantes se basan en circuitos cerebrales diferenciados.

La empatía cognitiva implica tener pensamiento en perspectiva para imaginar qué piensa y siente el otro. *Sé que sientes, sé que piensas.*

La empatía emocional siente emocionalmente las emociones que siente la otra persona. *Siento lo que sientes.*

Es imprescindible que quien educa tenga la capacidad de comprender y de sentir el interior de niños y niñas ya que todos precisan condiciones afectivas y relaciones nutritivas para poder desarrollarse bien y realizar aprendizajes de una manera saludable. Necesitan ser vistos y escuchados, comprendidos y que se crea en ellos, y sobre todo necesitan amor.

La respuesta empática incluye la capacidad para comprender al otro y ponerse en su lugar a partir de lo que se observa, de la información verbal o de la información accesible desde la memoria (toma de perspectiva), y la reacción afectiva de compartir su estado emocional, que puede producir tristeza, malestar o ansiedad. Así, la empatía debe favorecer la percepción tanto de las emociones (alegría, tristeza, sorpresa) como de las sensaciones (tacto, dolor) de otras personas.

Por todo ello, la empatía debe desempeñar un papel central en la disposición prosocial de las personas y en su supervivencia, ya que ésta depende de la habilidad para funcionar de manera óptima dentro del contexto social, para lo cual es fundamental comprender lo que sienten los demás. Se trata, por tanto, de una forma de cognición social.

Según Carpena (2016) es imprescindible que quién educa tenga la capacidad de comprender y de sentir el interior de los niños ya que todos precisan condiciones afectivas y relaciones nutritivas para poder desarrollarse bien y realizar aprendizajes de una manera saludable. Necesitan ser vistos y reconocidos, ser escuchados, comprendidos y que se crea en ellos, que se cuente con su participación y, por encima de todo, necesita amor.

"UNA PERSONA SE SIENTE AMADA CUANDO SE SIENTE ACOGIDA, RESPETADA Y VALORADA POR LO QUE ES, NO POR LO QUE QUISIÉRAMOS QUE FUERA, NI TAMPOCO POR LO QUE HACE" -(Bach y Darder, 2004)

2.3.1. Las Neuronas espejo:

Fueron descubiertas en 1996 en el laboratorio de Giacomo Rizzolatti, mientras estudiaban la actividad cerebral en macacos. Se dieron cuenta que ciertas neuronas se activaban de la misma forma cuando el animal observaba una acción realizada por otro que cuando la acción la realizaba él mismo. Posteriormente se inició la búsqueda de las mismas neuronas en humanos y se ha encontrado que disponemos de neuronas espejo más desarrolladas, más flexibles y más sofisticadas, seguramente, como resultado de la evolución humana de las capacidades de sociabilización.

El cerebro humano tiene múltiples sistemas de neuronas espejo especializadas no sólo en la reproducción de las acciones que observamos en los demás, sino en la comprensión de sus emociones y sus intenciones y el significado de su comportamiento. Permiten conectar con la mente de otra persona no a través del razonamiento sino de la identificación. Sintiendo, más que pensando. Carpena, (2016).

2.3.2. La Compasión:

No podemos hablar de Empatía sin profundizar en la Compasión.

La compasión, del latín *cumpassio* que significa "sufrir juntos", es un valor del ser humano que es capaz de comprender la situación del otro conectándose desde un sentimiento espontáneo de solidaridad para responder a sus necesidades. Entendiendo que, en los vínculos, todo lo que perjudica a otro me perjudica, y todo lo que lo beneficia me beneficia. Compasión es la empatía puesta en movimiento, basada no sólo en la pena por el que sufre sino en la expresión práctica a través de la acción concreta, revelando un alto nivel de altruismo y profundo amor por el prójimo.

Para el filósofo Mèlich, en *Ética de la compasión*, (2013) no hay que confundir "compasión" con "piedad" y desmonta la idea de "dignidad".

El autor considera que la piedad acrecienta el sentimiento de poder en la relación, pero no así la compasión, que "es sensibilidad ante el sufrimiento ajeno".

Compadecerse es ponerse al lado del que sufre, acompañarlo en su dolor que es sólo suyo -matiza-, y no es ponerse en su lugar, ni pretender dar ejemplo.

Ser ético es responder en una situación única que el otro te plantea y ante la cual la moral hace crisis, porque no hay regulación posible, la decisión es sólo tuya y no puedes apelar a principios, derechos o deberes universales, es saber que nunca estamos totalmente a la altura de las circunstancias. Mèlich, (2013).

La compasión es expresión de amor, de generosidad y de respeto para todos los seres humanos. El afecto por los demás fortalece internamente y la compasión predispone al propio bienestar y a un estado general de tranquilidad, siempre que vaya acompañada de autorregulación para no caer en el desgaste emocional.

La compasión se puede entrenar. A ser compasivo se puede aprender. Carpena, (2016).

La persona compasiva para Alonso, (2012) entiende el dolor que los seres humanos nos infligimos los unos a los otros y comprende que no es por maldad intrínseca sino que son los propios miedos los que vuelven a las personas agresivas.

Orientar en la comprensión del significado de ayudar, de apoyar y de reconocer en qué situaciones “nosotros, los humanos” tenemos necesidades.

El afecto por los demás fortalece internamente y la compasión predispone al propio bienestar y a un estado general de tranquilidad. Carpena, (2016).

“AMAME CUANDO MENOS LO MEREZCA , YA QUE ES CUANDO MÁS LO NECESITO” – Proverbio Chino.

2.4. La Autoestima

La autoestima Brandem, (2002) es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, sentirse competente y merecedor; es la confianza en nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, y de afrontar el cambio.

En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo.

La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

Para Nathaniel, (2011) la Autoestima se basa en 6 pilares:

1.-La práctica de vivir conscientemente.

Significa intentar ser conscientes de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas. Implica vivir al máximo de nuestras capacidades, es vivir responsablemente y de cara a la realidad.

2.- La práctica de la aceptación de sí mismo.

Es un derecho innato de todo ser humano orientado a la valoración y al compromiso consigo mismo. Es estar de mi lado —es estar para mí mismo— y es la disposición a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones acciones y sueños, no como algo lejano o distinto a mí, sino como parte de mí esencia, ya que permito que se expresen sin reprimirlos.

3.- La práctica de la responsabilidad de sí mismo.

Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar.

4.- La práctica de la autoafirmación.

Significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma adecuada de expresión en la realidad. Ejercer la autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos; es una forma de vida, una regla.

5.- La práctica de vivir con propósito.

Es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido. Es una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. Es el acto de dar la vida a nuestros conocimientos.

6.- La práctica de la integridad personal.

Consiste en la integración de nuestros ideales, convicciones, normas y creencias con nuestra conducta. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.

La importancia de una autoestima sana radica en que esa es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en la vida.

"DE TODOS LOS JUICIOS QUE FORMULAMOS EN LA VIDA, NO HAY NINGUNO TAN IMPORTANTE COMO EL QUE FORMULAMOS DE NOSOTROS MISMOS" -(Nathaniel Brandem, 2002)

2.5. La Asertividad

La palabra asertividad proviene del latín *asserere*, *assertum*, que significa "afirmar". asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en uno mismo, autoestima.

En la década de 1940 Andrew Salter definió la asertividad como un rasgo de personalidad y pensó que algunas personas la poseían y otras no. La definieron como "la expresión de los derechos y sentimientos personales", y hallaron que casi todo el mundo podía ser asertivo en algunas situaciones y absolutamente ineficaz en otras.

La asertividad es una habilidad que subyace en todas las habilidades de comunicación y relación. "Es la competencia para expresarnos de un modo honesto, directo y respetuoso, para abrir nuestros corazones y establecer relaciones más sanas, positivas, más cálidas y más próximas con las otras personas". Bach, (2008)

Es la ternura invisible con la que envolvemos nuestros actos para favorecer una buena sintonía y un intercambio positivo con los otros.

La asertividad es tener la humildad y el coraje de Ser y al mismo tiempo dejar Ser.

Se pueden mencionar tres tipos de comunicación básicas:

1. Comunicación pasiva- es la que está relacionada a la persona que no expresa necesidades, posturas ni opiniones. Que normalmente está de acuerdo con los otros aunque vaya en contra de sus propias creencias.
2. Comunicación asertiva- es la relacionada con aquella persona que expresa sus necesidades, deseos y opiniones. Toma postura en situaciones y trata de entender a la otra persona antes de manifestar sus propios sentimientos.
3. Comunicación agresiva- es aquella que se relaciona con la persona que expresa necesidades, deseos u opiniones hostilmente. Normalmente trata de imponer su forma de pensar a los demás en ignora todo sentimiento o postura que sea contraria a él o ella.

La persona Asertiva:

Se respeta a ella misma y también a quién le rodea, expresa sus ideas y actúa en el momento y lugar adecuado, con franqueza y sinceridad. Muestra autenticidad en sus actos y tiene la capacidad de decidir de manera inmediata y objetiva. Su conducta verbal: Expresión verbal directa y honesta, mensajes "Yo" en primera persona ("pienso", "siento", "quiero") invita al diálogo, hace preguntas y pide participación, tiene capacidad para discrepar y pedir aclaraciones abiertamente. Su conducta no verbal: escucha activa hacia el interlocutor.

"LO MÁS IMPORTANTE EN LA COMUNICACIÓN ES ESCUCHAR LO QUE NO SE DICE" –
(Peter Drucker, 2008)

2.6. La Resiliencia

La resiliencia como concepto, es un término que proviene del latín *resilio*, que significa volver atrás, rebotar.

La resiliencia es la capacidad de salir fortalecido de una adversidad. La palabra proviene del latín, y se refiere a la capacidad que tienen los metales para volver a su estado original después de someterse a una presión. En el caso de las personas, salimos transformadas. Forés, (2008).

Dicho de otra forma, la resiliencia es resistir, superar los obstáculos, aprender de los errores con humor y salir fortalecidos de los mismos. El gran mensaje de la resiliencia es que no estamos determinados. La resiliencia es un canto a la esperanza. Podemos sufrir una adversidad, pero ella no nos determina cómo vivir el resto de los días, nosotros somos los que decidimos y determinamos qué queremos hacer con nuestra vida. Primero se empieza por aceptar y reconocer la adversidad, transitando por el dolor, y posteriormente se hace una proyección, donde el individuo se puede transformar. Forés hace una bonita metáfora comparando el proceso de la resiliencia con el de una perla dentro de una ostra. Cuando un granito de arena entra en su interior y la agrede, la ostra segrega nácar para defenderse y, como resultado, crea una joya brillante y preciosa.

Así que ser una persona resiliente es tener una cualidad humana inmensa. Quién es capaz de desarrollar la resiliencia, posee una virtud que le puede ayudar a vivir mejor e incluso a dar sentido a su vida.

La resiliencia para la psicología positiva, considera a los problemas como desafíos, que son enfrentados y superados por las personas gracias a la resiliencia.

Existen distintas circunstancias que favorecerán o no el desarrollo de la resiliencia en cada hombre, como la educación, las relaciones familiares y el contexto social.



Se sabe que un niño con buena autoestima se transformará en un adulto con buena capacidad de resiliencia, por lo que estará preparado para superar los obstáculos que encuentre a lo largo de su vida.

Para desarrollar una forma constructiva de enfrentarse a la vida, es importante que a los niños se les guíe durante su primera etapa de vida, de forma positiva para que puedan enfrentarse a las diversas situaciones que pudieran anteponerse en su camino y consigan sobrellevarlas sin sufrir un daño profundo.

La psicología positiva es un movimiento que surge a principios del siglo XXI de la mano de Seligman, (1999) se propone mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional; prevenir la aparición de trastornos mentales y psicopatologías; desarrollar competencias emocionales que preparen para la vida. Bisquerra, (2009).

"LAS DIFICULTADES PREPARAN A PERSONAS COMUNES PARA DESTINOS EXTRAORDINARIOS" -(C.S. Lewis, 1986)

2.7. La Educación Emocional

Para comprender el término actual de educación emocional, es necesario conocer el término de inteligencia emocional como la base de éste y para ello, la aportación de diversos autores que va a contextualizar la evolución de dicho término. Los autores Salovey y Mayer en 1990, se encargaron de nombrar a la inteligencia emocional como un constructo en el que se incluyen diversas habilidades como: el conocimiento emocional, la regulación emocional para promover el crecimiento emocional e

intelectual, comprensión emocional, generar sentimientos ante distintos pensamientos, así como percibir con precisión, valorar y expresar la emoción. Posteriormente dicho término fue difundido por Goleman en el año 1995.

En la actualidad el término principal de la educación emocional para Bisquerra, (2000), es un: "proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social".

La educación emocional es una educación para la vida, pues se propone optimizar el desarrollo humano e integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es un proceso educativo, continuo y permanente, pues se prolonga durante toda la vida

Por otra parte, se propone el desarrollo humano; es decir, el desarrollo personal y social. Esto incluye el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación en las situaciones de la vida.

Implica fomentar actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales, empatía, etc., como factores de desarrollo de bienestar personal y social.

La finalidad de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales que propocionen un mejor bienestar personal y social a la persona.

2.8. Las Competencias emocionales

Entendiendo el término competencia como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. Bisquerra y Pérez, (2007).

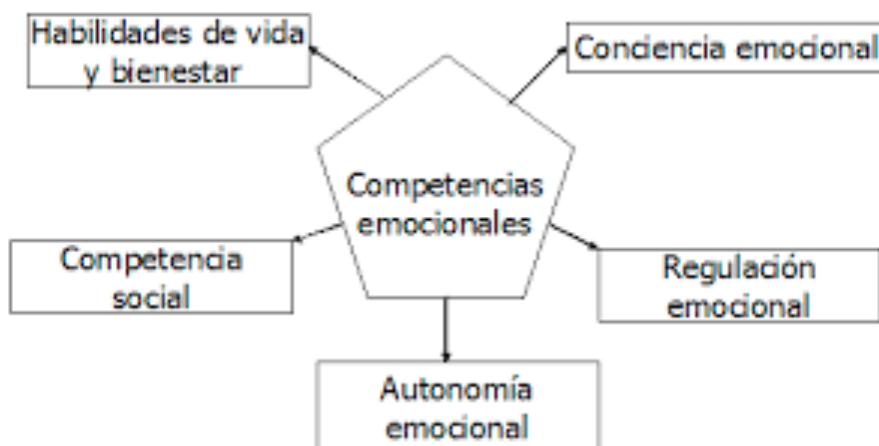
El concepto "competencia", está relacionado con uno de los 4 pilares básicos de la educación según el informe Delors (1996): "Aprender a hacer a fin de adquirir no sólo una calificación profesional sino, más generalmente, una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo."

Si esto último lo relacionamos con la educación emocional, tenemos el “aprender a hacer” en cuanto al desarrollo humano con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

Bisquerra y Pérez (2009), entienden las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Las competencias emocionales tienen aplicaciones educativas inmediatas porque pone el énfasis en la interacción entre el ambiente y la persona y se centra en su aprendizaje y desarrollo. Bisquerra, y Pérez, (2007).

Bisquerra, y Pérez, han difundido el Modelo Pentagonal de competencias emocionales del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) que se estructura en cinco bloques.



-Conciencia emocional: es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

En ésta competencia podemos encontrar las siguientes micro-competencias o aspectos específicos: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás y toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

-Regulación emocional: es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Los aspectos específicos son: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.

-Autonomía emocional: es el conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, que incluyen aspectos como: autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia.

-Competencia social: es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, de las cuales nacen las siguientes sub-competencias: dominio de las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, práctica de la comunicación receptiva y expresiva, compartición de emociones, comportamiento prosocial y de cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos y capacidad para gestionar situaciones emocionales.

-Competencias para la vida y el bienestar: son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, en las que se incluyen los aspectos de: fijación de objetivos adaptativos, toma de decisiones, búsqueda de ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, bienestar emocional y fluir.

"EDUCAR LA MENTE SIN EDUCAR EL CORAZÓN NO ES EDUCAR EN ABSOLUTO" – (Aristóteles)

3.Descripción del programa

3.1. Análisis de contexto donde se aplica

El taller tuvo lugar en las dependencias de La Fundación Adana. Fundación Adana está ubicada en Avda. Tibidabo, 15 de la ciudad de Barcelona. Es una Fundación privada, sin ánimo de lucro y con 20 años de historia, pues se creó en el año 1997 con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad). Su finalidad principal es informar, formar y ayudar a todos los que estén interesados en este trastorno, y pretende desarrollar todos los medios posibles para reducir los efectos negativos que el TDAH provoca en niños, jóvenes y adultos, para que éstos se integren felizmente en su vida diaria.

La misión de la fundación se ha encaminado a reducir el fracaso escolar y la exclusión social de los afectados por TDAH, trastornos de la conducta, trastornos del aprendizaje y otros trastornos del neurodesarrollo.

Se dirigen a profesionales de la salud, maestros, profesores, escuelas y en general a la sociedad para ayudarle en la adquisición de estrategias para el manejo de estos niños y sus dificultades.

Adana se estructura en dos grandes ejes: La Atención directa a los afectados y a sus familias y la transformación del entorno a través de la formación y la divulgación de estos trastornos.

La acogida que tuve desde el primer contacto cuando les fui a ver para exponer mis prácticas, fue muy positiva, colaborativa y sincera. La idea de ofrecer un “taller de acompañamiento emocional a padres de hijos con TDAH” les encajó de inmediato debido a su apuesta por sensibilizar a los padres, maestros, profesores, escuelas y en general a la sociedad sobre la necesidad de trabajar la educación emocional y darles una atención directa y personalizada.

La vertiente más pedagógica y conductual, dónde aplican estrategias y pautas para el manejo de las dificultades que tienen los niños con TDAH, ya está atendida por su equipo de Psicopedagogía; así que se mostraron muy receptivos e interesados ante la propuesta de ofrecer el taller emocional para padres.

3.2. Necesidades identificadas

En este punto, me he podido guiar por mi propia experiencia como madre. En su momento tanto a mi marido como a mí nos faltó tener más desarrolladas ciertas competencias emocionales para hacer frente a las dificultades que implica convivir con 2 hijos con el trastorno. Vivimos muchos momentos de tensión y nervios, donde predominaron las emociones negativas. Más concretamente, acusamos la falta de conciencia emocional, de regulación emocional y de autonomía emocional, para hacer frente a las batallas diarias.

También detectamos que nos faltaban herramientas para poder comunicarnos de forma adecuada y efectiva, pues vimos como poco a poco nos íbamos alejando de ellos, y las relaciones eran cada vez más tensas y lejanas.

Además de mis necesidades, hice un pequeño estudio-encuesta telefónica con diferentes padres que conozco cuyos hijos tienen TDAH. Formulándoles siempre la misma pregunta: ¿Qué te hace falta para acompañar emocionalmente a tu hijo con TDAH?.

Las inquietudes y necesidades de las familias a las cuales contacté, tenían diferentes prioridades, pero básicamente la mayoría coincidieron en destacar la falta de gestión emocional ante las dificultades que conlleva tener un hijo con TDAH; y como ello afecta a las relaciones personales. Extractos de algunas frases comentadas: “falta de paciencia, falta de comprensión, pérdida de nervios muy fácilmente, ansiedad, exasperación, estrés, tener herramientas para poder ayudarle, saber cómo lo está viviendo él, sentimiento de culpabilidad al medicarlo...”

Durante la primera sesión, repartí un cuestionario (detallado a continuación) en el que pedía a los asistentes al Taller (que no eran los mismos padres a los que les hice la encuesta por teléfono) que lo cumplimentaran, y anotaran las necesidades explícitas de cada asistente.

3.3. Formato del programa y asistentes

El taller fue de 6 sesiones de 2 horas de duración cada uno. Se llevó a cabo los miércoles: 15 y 29 de marzo, 5, 19, 26 de abril y 3 de mayo de 19h a 21h.

No fueron sesiones continuadas, ya que entre la primera y segunda sesión, quise dejar una semana de margen para atender las necesidades expresadas en el cuestionario que les pasé el primer día, y poder orientar el taller a las mismas.

El taller se ofreció en una sala de unos 25m². La disposición de la sala con las mesas en filas (ver foto) y las sillas, dificultó el hacer ciertas dinámicas que tenía pensadas hacer en forma grupal, pues al no haber posibilidad de ponerlas tipo círculo estaba un poco limitada por el espacio de la sala y su tamaño.

Los asistentes al taller fueron convocados por un mailing enviado desde Fundación Adana, a padres de hijos que hacen o han hecho reeducación en el centro. La asistencia del primer día fue de 19 personas , 16 madres y 3 padres. Los siguientes días hubo una asistencia de entre 15 y 18 personas dependiendo del día. Las edades de los hijos oscilaban entre los 6 años y los 27años.

El perfil de asistentes al taller pertenecía a clase social media y media-alta y el 90% tenía estudios.

Los padres venían de diferentes escuelas, públicas, concertadas y privadas. La gran mayoría vivían en Barcelona ciudad, excepto un matrimonio de Gavá y otra madre de Igualada.

3.4. Objetivos del Programa

Objetivo genérico:

Crear un espacio de acompañamiento emocional para padres de hijos con TDAH; y nutrirlo mediante el intercambio de conocimientos y vivencias personales de los asistentes.

Objetivos específicos:

Sensibilizar a los padres de la importancia de realizar un cambio de actitud fomentando la aceptación, comprensión y amor.

Concienciar de la dificultad que presenta su hijo con el trastorno, potenciando la empatía.

Despertar la responsabilidad en el acompañamiento emocional de su hijo creyendo y mostrándole su potencial.

Potenciar y cultivar la confianza en el niño para impulsar y cuidar su autoestima.

Establecer vínculos afectivos más positivos mediante la asertividad y escucha activa para favorecer las relaciones familiares.

Vivir las dificultades del hijo como una oportunidad para el enriquecimiento personal de toda la familia, y el desarrollo de la Resiliencia.

Concienciar e impulsar los beneficios de desarrollar las competencias emocionales para lograr un mayor bienestar personal.

3.5. Temario del programa

1ª Primera Sesión:

OBJETIVOS	CONTENIDOS/ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Crear clima de acogida	Recibimiento. Mientras esperamos unos minutos a que lleguen todos los asistentes diapositiva para romper el hielo. "Profe-Madre"	Diapositiva: 7.1 Anexo nº 1	3 min.
Generar confianza y cercanía por mi parte como madre	Presentación mía y del taller y explicación de por qué he escogido este tema en concreto. Hablando desde la mirada de madre con TDAH.	Expositiva por parte formadora	10 min.
Empatizar con las dificultades	Proyección de un video de un niño de 7 años diagnosticado con TDAH. "Tu decides ahora"	Video: 7.1 Anexo nº 2	4 min.
Promover cohesión del grupo y participación	Presentación asistentes. Cada persona hace su presentación y la de su familia centrándose en el hijo con TDAH.	Participativa por parte de los padres	45 min.
Empatizar con las emociones	¿Alguien ha sentido lo mismo...? (ver actividad: 1 apartado 3.5.1) Repaso del video mostrado.	Participativa:	10 min.
Identificar sus necesidades	Cumplimentar un cuestionario para captar sus principales preocupaciones y prioridades para siguientes sesiones.	Escrita Cuestionario: 7.1 Anexo nº 3	15 min.
Comprender el TDAH y acercar la compasión	Características de los niños con TDAH. Y principales dificultades. Desórdenes emocionales en niños con TDAH.	Expositiva	10 min.
			5 min.
Ampliar el vocabulario emocional	"Abanico de emociones" (ver actividad: 2 apartado 3.5.1) Hacer un listado de todas las emociones que conocen. Ampliarlo entre todos y puesta en común.	Individual Papel y pizarra:	15 min.
Concienciar de la importancia de emocionar	Entrevista de La Vanguardia leída y comentada. Francisco Mora, Dr. En Neurociencias. (ejemplar para llevar a sus casas.)	Leída por una madre 7.1 Anexo nº 4	5 min.

Los recursos utilizados en esta sesión se exponen en el anexo nº. 7.1. Y las actividades en el apartado 3.5.1.

2ª Sesión:

OBJETIVOS	CONTENIDOS/ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Interiorizar conceptos	Repaso sesión anterior. Diapositiva de fondo "El sistema de educación"	Expositiva y diapositiva 7.2. Anexo: 1	5 min.
Respetar la individualidad	Video "pecera" en el que se rompen los paradigmas del sistema educativo actual.	Video: "Juzgando la Ed. tradicional" 7.2 Anexo: 2	5 min.
Generar debate y despertar la responsabilidad en el acompañamiento emocional	Compartir dificultades expuestas en el video y comentarlas entre todos. "¿Qué necesita él de mí?" (ver actividad: 1 apartado 3.5.2) Mediante preguntas expuestas) identificar en qué le puedo ayudar.	Oral participativa Individual 7.2. anexo: 3	10 min. 15 min.
	El papel de la familia en el TDAH ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos? Pautas educativas.	Expositiva	25 min.
Acompañar emocionalmente a nuestros hijos	"Video de Thomas Eddison". Preguntas posteriores para hacerles reflexionar y fomentar la participación del grupo.	Video 7.2. Anexo: 4 Reflexión participativa	4 min. 25 min
Identificar beneficios. acompañamiento emocional recibido	"Cuándo me ayudaron en... ¿cómo me sentí?" (ver actividad: 2 apartado 3.5.2) Identificar una situación donde nos hayamos sentido acompañados. Anotar qué emociones vividas después de haberlo logrado.	Individual / Papel y bolígrafo.	20 min.
Generar el reconocimiento positivo de nuestros hijos	Entrevista de La Vanguardia leída. "Yaacov Hecht" Pedagogo disléxico. Y comentada en el aula. (ejemplar para llevar a sus casas)	Leída por una madre 7.2. Anexo: 5	5 min. 5 min.

Los recursos utilizados en esta sesión se exponen en el anexo nº. 7.2. Y las actividades en el apartado 3.5.2.

3ª Sesión:

OBJETIVOS	CONTENIDOS/ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Interiorizar conceptos	Repaso sesión anterior. De fondo diapositiva: "Nada es tan contagioso como el ejemplo"	Expositiva y diapositiva 7.3 Anexo: 1	5 min.
Introducción a la Empatía	Entre todos encontrar la mejor definición para la Empatía.	Participativa /pizarra	5 min.
"Acercar" la Empatía	Video sobre la vulnerabilidad como los principales dificultades para la conexión entre las personas.	Video: "El poder de la Empatía" 7.3. Anexo: 2	3 min.
Profundizar en el concepto Empatía	Explicación sobre la Empatía y cómo desarrollar las capacidades empáticas.	Expositiva	15 min.
	Video conmovedor acompañamiento emocional durante los JJOO Barcelona'92	Video: "Derek Redmond JJOO" 7.3. Anexo: 3	4 min.
Legitimizar las emociones de los demás	"¿Qué sientes?" (Ver actividad: 1 apartado 3.5.3) Se escuchan 3 canciones diferentes y cada persona anota sus emociones. Después puesta en común	Música / Individual y colectiva 7.3. Anexo: 4	25 min.
Trabajar la Empatía de manera consciente	"Carta de la Srta. Francis" .(ver actividad: 2 apartado 3.5.3) Carta de una madre "agobiada" y un hijo "amargado". Responder la carta por grupos. Debate sobre las diferentes posturas.	Leída por dos asistentes / Participativa 7.3. Anexo: 5	25 min.
	"Buscando emociones" (ver actividad: 3 apartado 3.5.3) Rellenar las emociones que siente la madre y las emociones que siente el hijo. Puesta en común.	En pizarra / participativa colectiva	20 min.
Compartir la Empatía	Video Cortometraje de "Mis Zapatos"	Video 7.3. Anexo: 6	4 min.
Aceptar diferentes posturas / emociones	"Mi prisma,... su prisma" (ver actividad:4 apartado 3.5.4) Identificar una situación real similar con sus hijos. Yo lo veo así... y él como lo podría esta viendo? ¿Y cómo se sintió cada uno?	Individual /Papel y bolígrafo	15 min.

Los recursos utilizados en esta sesión se exponen en el anexo nº. 7.3. Y las actividades en el apartado 3.5.3.

4ª Sesión:

OBJETIVOS	CONTENIDOS/ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Interiorizar conceptos	Repaso sesión anterior. De fondo diapositiva "El miedo llamó a la puerta"	Diapositiva 7.4. anexo: 1	5 min.
Introducción a la Autoestima	Entre todos encontrar la mejor definición para la Autoestima	Participativa /pizarra	5 min.
Acercar la Autoestima	Video sobre cómo amarse a uno mismo es la clave para darle a nuestra imagen su verdadero valor. Generando debate entre los asistentes.	Video: "Mira en el espejo, que es lo que ves" 7.4 anexo:2	5 min. 15 min
Profundizar en el concepto de Autoestima y cómo desarrollarla	Exposición sobre cómo desarrollar la Autoestima.. Reforzar el autoconcepto y autoimagen. "Reconociendo mis virtudes" (ver actividad: 1 aparatado 3.5.4)	Expositiva Individual	10 min. 10 min.
Concienciar impacto emocional del lenguaje	"Emociones en la bolera" (ver actividad: 2 aparatado 3.5.4)–Se divide a la clase en 2 grupos y han de caracterizar la escena de la bolera.	Participativa por grupos	15 min.
Preservar la Identidad del niño.	Diferencia entre el SER/HACER y EXIGENCIA/EXCELENCIA. Y Somos lo que hacemos? Modificamos comportamientos no a la persona.	Expositiva	15 min.
Practicar la habilidad de elogiar	"Lo que más me gusta de ti" (ver actividad: 3 aparatado 3.5.4) Escribir 4 líneas a nuestro hijo especificando lo que más nos gusta de él. Animarles a que se la lea en casa.	Individual papel y bolígrafo	10 min.
Alimentar la confianza en nuestros hijos	Video de "Thomas Eddison". Preguntas posteriores para hacerles reflexionar y fomentar la participación del grupo. ¿Qué hubiera pasado si la madre...?	Video 7.4 anexo: 3 Reflexión participativa	4 min. 15 min
Concienciar beneficios de la Autoestima	Entrevista de La Vanguardia leída. Dra. Silvia Congost, psicóloga. Comentada. (ejemplar para llevar a sus casas)	Leída por una madre 7.4. anexo: 4	5 min. 5 min.

Los recursos utilizados en esta sesión se exponen en el anexo nº. 7.4. Y las actividades en el apartado 3.5.4.

5ª Sesión:

OBJETIVOS	CONTENIDOS/ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Interiorizar conceptos	Repaso sesión anterior. De fondo diapositiva "de la Asertividad"	Expositiva 7.5. anexo: 1	5 min.
Introducción a la Asertividad	Entre todos encontrar la mejor definición para la Asertividad"	Participativa /pizarra	5 min.
Profundizar en el concepto de Asertividad	Explicación sobre la Asertividad y el SER asertivo. Cómo desarrollar las capacidades asertivas. Diferenciar los 3 estilos de Comunicación (Pasivo, Asertivo, Agresivo)	Expositiva	15 min.
	Video: "Ejemplo de diferentes escenas con los 3 estilos de la Comunicación" (Pasivo, Agresivo y Asertivo). Debate sobre las diferentes situaciones escenificadas y puesta en común.	Video /Reflexión y participativa 7.5. anexo: 2	8 min. 20 min.
Saber dar una respuesta asertiva	"Seamos asertivos" (ver actividad: 1 apartado 3.5.5) Pensar una situación de conflicto, y anotar los 3 tipos de comunicación posibles. Puesta en común.	Individual / participativa	25 min.
Desarrollar la consciencia de la importancia de la comunicación interna	Video: "El elefante encadenado".	Video 7.5. anexo: 3	3 min.
	Reflexión sobre el impacto que tiene nuestro propio lenguaje interno. Las Creencias.	Participativa / pizarra	15 min.
Modificar pensamientos	" Y en positivo cómo sería..?" (ver actividad: 2 apartado 3.5.5) Identificar alguna dificultad y reformular los pensamientos o creencias negativas que han tenido en positivo.	Individual /Boli y papel	20 min.

Los recursos utilizados en esta sesión se exponen en el anexo nº. 7.5. Y las actividades en el apartado 3.5.5.

6ª Sesión:

OBJETIVOS	CONTENIDOS/ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Interiorizar conceptos	Repaso sesión anterior. Diapositiva expuesta "La Piedra"	Diapositiva 7.6. anexo: 1	5 min.
Introducción a la Resiliencia	Entre todos encontrar la mejor definición para la Resiliencia.	Participativa /Pizarra	5 min.
Profundizar en el concepto de Resiliencia	Video: "Resiliencia es resistir y rehacerse" "Yo fui resiliente cuando..." (ver actividad: 1 apartado 3.5.6) Invitación a compartir alguna experiencia personal donde hayan sido resilientes.	Video 7.6. anexo: 2 Participativa	5 min. 25 min.
Identificar el sentido de tu vida.	"Construye tu catedral" (ver actividad: 2 apartado 3.5.6) Tras leer la metáfora de la "Catedral", Reflexión individual anotando cuál es su propósito de vida.	Leída por asistente 7.6. anexo: 3 individual	10 min.
Desarrollar emociones positivas	Hacer una visualización con música relajante donde se imaginan cómo se sentirán al alcanzar un reto.	Música 7.6. anexo: 4 papel y boli	10 min.
Introducción al concepto de Ed. Emocional	Explicación sobre la Ed. Emocional y el beneficio que nos aporta en la vida cotidiana. Breve explicación de las 5 competencias del Grop.	Expositiva	15 min.
Comprobar los beneficios de la Inteligencia Emocional	Visualización de dos secuencias de diferentes películas donde se aprecia: cuando existe y cuando hay déficit de Inteligencia emocional. Debate sobre las escena y puesta en común.	Video / 7.6. anexo: 5 Participativa	5 min. 15 min.
Evaluación del Taller	Cuestionario de valoración del Taller a rellenar por parte de los asistentes	Papel y bolígrafo 7.6 anexo: 6	20 min.
Dudas, reflexiones finales y Agradecimiento	Pequeño feedback oral del Taller. Mi agradecimiento y despedida.	 Diapositiva 7.6. anexo: 7	10 min.

Los recursos utilizados en esta sesión se exponen en el anexo nº. 7.6. Y las actividades en el apartado 3.5.6.

3.6. Actividades aplicadas en las sesiones:

1ª Sesión: (Apartado: 3.5.1)

-Actividad: 1-

- Descripción breve:

“Encontrando sentimientos”

- Objetivos:

Se busca el acercamiento del grupo.

- Procedimiento:

Después de visualizar el video sobre el niño diagnosticado con TDAH, se hacen preguntas abiertas para fomentar la participación del grupo y empatizar con las emociones sentidas. Preguntas: ¿alguno en vuestra familia se ha sentido alguna vez como algún protagonista del video? Madre, padre, hermana, hermano? ¿Queréis compartirlo?

- Recursos: Ninguno

- Temporalización: 10 minutos.

-Actividad: 2-

- Descripción breve:

“Abanico de emociones”

- **Objetivos:**

Ampliar su vocabulario emocional.

- **Procedimiento:**

Se les reparte una hoja en blanco, para que cada uno de forma individual anote las emociones que sabe. Al cabo de 5 minutos, se les anima a que las vayan diciendo de forma individual, y se ponen en común.

- **Recursos:** Papel, bolígrafo y pizarra.

- **Temporalización:** 15 minutos.

2ª Sesión: (Apartado: 3.5.2)

-Actividad: 1.-

- **Descripción breve:**

“¿Qué necesita él de mí?”

- **Objetivos:**

Fomentar la necesidad de adelantarnos a las necesidades que puedan tener sus hijos. Poner conciencia y trabajarlas.

- **Procedimiento:**

Identificar una situación real y actual de su hijo, y contestar a las siguientes preguntas: ¿qué puede necesitar tu hijo de ti para acompañarle emocionalmente? ¿Qué habilidades o talentos tengo para poder ayudarle?

- Recursos: Bolígrafo y papel.
- Temporalización: 15 minutos.

-Actividad: 2.-

- Descripción breve:

“Cuando me ayudaron en”.... ¿cómo me sentí? (7.2 anexo: 4)

- Objetivos:

Concienciar a los padres del beneficio emocional que representa sentirse acompañado.

- Procedimiento:

Anotar en un papel su propio recuerdo de la situación difícil vivida, y que emociones tuvieron al sentirse acompañados y una vez superada la adversidad. Si ellos siendo adultos lo han percibido por experiencia propia, recalcar la importancia y necesidad que ofrezcan el mismo acompañamiento recibido sus hijos cuando lo necesiten.

- Recursos: Bolígrafo y papel
- Temporalización: 20 minutos.

3ª Sesión (Apartado: 3.5.3)

-Actividad: 1.-

- Descripción breve:

“¿Qué sientes con esta canción?”

- Descripción breve:

Destacar la importancia de legitimar las emociones de cada ser individuo ante un mismo estímulo.

- Procedimiento:

Se escuchan 3 canciones: (ver anexo: 4 del apartado 3.5.3) y cada participante ha de anotar en un papel las emociones sentidas en cada canción. Al finalizar se ponen en común.

- Recursos: Ordenador para la música, y bolígrafo y papel para anotar.
- Temporalización: 25 min.

-Actividad: 2.-

- Descripción breve:

“Carta de la Srta. Francis”. -Responder las cartas.

- Objetivos:

Desarrollar la habilidad de la empatía

- Procedimiento:

Se divide a la clase en dos grupos, un grupo tiene la carta num.1 y el otro tiene la carta num. 2. Cada grupo ha de elaborar una carta de respuesta como si fueran la Srta. Francis. Al finalizar se leen las cartas en voz alta. Debate sobre las diferentes posturas. Actividad realizada en el postgrado por la Docente Meritxell Obiols.

- Recursos: Bolígrafo y papel.
- Temporalización: 25 minutos.

-Actividad: 3.-

- Descripción breve:

“Buscando emociones”

- Objetivos:
Se busca ampliar el vocabulario emocional.

- Procedimiento:

De la actividad anterior, rellenar en la hoja emociones que siente el hijo y emociones que siente la madre. Puesta en común.

- Recursos: Pizarra.
- Temporalización: 20 min.

-Actividad: 4.-

- Descripción breve:

“Mi prisma,... su prisma”

- Objetivos:

Trabajar en la resolución de conflictos. Legitimar las diferentes interpretaciones de los demás.

- Procedimiento:

Pensar en alguna situación de conflicto que hayan tenido con su hijo, y anotarla, incidiendo en cómo lo veías tú, y cómo lo veía él. Poner énfasis en las emociones sentidas por cada uno. Y por último realizar un ejercicio de apertura de mente, para lograr verlo desde una óptica neutra.

- Recursos: Bolígrafo y papel.
- Temporalización: 15 minutos.

4ª Sesión:**-Actividad: 1.- (Apartado: 3.5.4)**

- Descripción breve:

“Reconociendo mis virtudes”

- Objetivos:

Se refuerza el autoconcepto y la autoestima mediante un ejercicio de una introspección.

- Procedimiento:

Escribir en una ficha (ver anexo:) cuáles son sus principales talentos y habilidades. Mínimo 5 de cada uno.

- Recursos: Bolígrafo y papel.
- Temporalización: 10 minutos.

-Actividad: 2.-

- Descripción breve:

“Emociones en la Bolera”

- Objetivos:

Tomar conciencia sobre el gran impacto emocional que sufren los hijos ante una educación exigente y con poco cariño.

- Procedimiento:

Se divide a la clase en dos grupos, siguiendo el dibujo del anexo::: el grupo 1 caracteriza al padre exigente y el grupo 2 al padre comprensivo. Se ponen en común en la pizarra las emociones que sienten ambos padres, del grupo 1 y 2, y la que sienta el hijo 1 y 2 según su interpretación.

- Recursos: Pizarra.

- Temporalización: 15 minutos

-Actividad: 3.-

- Descripción breve:

“Lo que más me gusta de ti...”

- Objetivos:

Se trabaja la práctica del elogio y el reconocimiento positivo.

- Procedimiento:

Escribir en una hoja lo que más les gusta de sus hijos. Se les invita a leerlo de forma voluntaria en la clase, y se les anima que se lo lean a ellos.

- Recursos: Bolígrafo y papel.

- Temporalización: 10 minutos.

5ª Sesión: (Apartado: 3.5.5)

-Actividad: 1.-

- Descripción breve:

“Seamos Asertivos”

- **Objetivos:**

Gestionar la resolución de conflictos y habilidades de afrontamiento. Dar herramientas para la regulación emocional.

- **Procedimiento:**

Pensar en un problema actual en el que estén implicados y escribir cómo sería la respuesta según los 3 diferentes tipos de comunicación.

Reflexionar acerca de las consecuencias. Después escribir ¿Como me siento?, ¿Como me quiero sentir? ¿Qué puedo hacer para sentirme como quiero?

- **Recursos:** Bolígrafo y papel.

- **Temporalización:** 25 minutos.

-Actividad: 2.-

Descripción breve:

“¿Y en positivo cómo sería?”

- **Objetivos:**

Desarrollar la habilidad de auto generar emociones positivas.

- **Procedimiento:**

Identificar alguna dificultad actual, y reformular los pensamientos o creencias limitantes y negativas, a positivos. Se trabaja la reestructuración cognitiva. Haciendo hincapié sobre la influencia y el impacto que tienen nuestras creencias. Sentimos lo que creemos.

- Recursos: Bolígrafo y papel.
- Temporalización: 20 minutos.

6ª Sesión

-Actividad: 1-

Descripción breve:

“Yo fui resiliente cuando...”

- Objetivos:

Desarrollar la competencia en la resolución de problemas.

- Procedimiento:

Se les anima a compartir alguna experiencia personal vivida donde hayan sido resilientes. Trabajar el concepto de resiliencia mediante la escucha activa, compartiendo las vivencias de los asistentes. Ser capaz de buscar ayuda.

- Recursos: Ninguno
- Temporalización: 25 minutos.

-Actividad: 2-

- Descripción breve:

“Construye tu catedral”

- **Objetivos:**

Trabajar la visualización y encontrar el sentido de la vida.

- **Procedimiento:**

Una vez finalizada la lectura de la metáfora de la Catedral, reflexionan individualmente anotando cuál es su propósito en la vida. Y a continuación cierran los ojos y escuchan la música (ver anexo) que les ayudará a relajarse y podrán imaginar cómo se sentirán una vez alcanzada la meta. Prestar atención especial a las emociones que sientan.

- **Recursos:** Ordenador para la música y bolígrafo y papel.

- **Temporalización:** 10 minutos.

4. Evaluación del programa

Mi evaluación personal al taller de acompañamiento emocional para padres de hijos con TDAH que he llevado a cabo en Fundación Adana ha sido muy satisfactorio.

El grupo enseguida fue cogiendo forma, y se fue sintiendo cómodo y arropado. Fueron rompiendo poco a poco esa barrera emocional establecida a los desconocidos, para ir soltándose de forma gradual, expresando y compartiendo sus ideas y vivencias. Teniendo en cuenta que no se trataba de una misma escuela, ni de un grupo de personas que se conociera, (cosa que creo facilitaría la asistencia y participación en el taller) el comprobar cómo se llegó a generar un clima de total empatía y compasión, fue para mí un factor muy satisfactorio ya que era uno de mis principales objetivos, generar sintonía.

Otro factor que ha hecho que esté satisfecha del proyecto, es el hecho de comprobar que los asistentes seguían viniendo a las sesiones posteriores (incluso con semana santa entre medio, y algún día de tormenta), era muy estimulante.

Pocos conocían la Educación Emocional; sin embargo al tener algún hijo en la familia con el trastorno de déficit de atención, hizo que se mostraran con mucho interés y muy receptivos desde la primera sesión.

Como área de mejora para el futuro, destacaría la de saber estructurar con más precisión las sesiones. Quizás he pecado de querer explicar demasiados conceptos de la educación emocional, y me ha faltado definir qué competencias y micro-competencias iba a trabajar en las sesiones.

También me he dado cuenta que hubiera sido más efectivo haber pasado el mismo cuestionario al inicio y finalizar el taller, es decir; que contuvieran las mismas preguntas. Puesto que tendría una evaluación más precisa y acotada.

Podría decir que al tratarse de la primera vez que me ponía delante de un grupo, me sentí bastante nerviosa y cohibida al inicio. No estaba segura de cómo dirigir el grupo sin perder el hilo conductor. Saber recoger, explicar, sintetizar y transmitir los conocimientos, no me resultó fácil al inicio.

Pero ahí puse en práctica mi regulación emocional, para afrontar los miedos, y autonomía emocional, dándome permiso a equivocarme o ser menos exigente conmigo misma, y ello me permitió suavizar esas creencias limitadoras, y facilitarme el camino.

Tal y como se puede leer en el cuestionario final los asistentes al taller han agradecido sentirse libres de juicios y de etiquetas, y han podido expresarse con la más profunda sinceridad. Y teniendo en cuenta que su satisfacción era para mí uno de los principales objetivos, hace que me sienta profundamente agradecida y orgullosa por el trabajo realizado.

5. Conclusiones

Sólo puedo empezar este apartado dando mi más sincero y profundo agradecimiento. Gracias de todo corazón al Postgrado por haberme brindado esta oportunidad. Gracias a todos los profesores por haber compartido y transmitido vuestro conocimiento y amor durante las sesiones. Y especialmente gracias a mi tutora, Esther García por darme luz donde y cuando había sombra.

Puedo confirmar que se ha convertido en una experiencia muy satisfactoria y enriquecedora. Por lo que a mí me ha aportado. Por todo lo que he recibido. Por todo el camino recorrido y vivido durante estos meses. Por el crecimiento personal que he experimentado durante todo el postgrado.

Durante el curso he disfrutado y aprendido mucho escuchando e interiorizando conceptos desconocidos para mí, pero que ahora he comprobado con gran satisfacción que se han vuelto protagonistas de mi día a día. Conceptos como las Competencias

Emocionales, ... cuan importantes y beneficiosas son para nuestro bienestar y equilibrio personal y sin embargo qué grandes desconocidas hasta hace unos meses, y cuánto me han ayudado durante el taller.

Poniéndolas en práctica en cada sesión, he logrado combatir mis temores y nervios, y lo que inicialmente veía como una tarea “impuesta” de obligado cumplimiento, (un “tengo que hacer”) se ha convertido posteriormente en un apasionante y estimulante proyecto, que me ha hecho crecer como persona, y me ha abierto la luz para poder enfocar mi carrera laboral en esta dirección.

El haberme adentrado en el mundo de las emociones, me ha dejado espiritual y emocionalmente atrapada. Siento que las piezas de mi puzzle de vida están correctamente encajadas y completadas. Y esa transformación que he vivido en primera persona, ha despertado en mí una gran responsabilidad, y un ilusionante compromiso: ¡¡el deseo de querer convertirme en una divulgadora de la educación emocional!!

Después de haber trabajado en este proyecto, me gustaría despertar la conciencia de transmitir la importancia de ser capaces de pensar en nuestras relaciones sociales, y sobre todo familiares.

6. Bibliografía

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bach, E. Forés, A. (2008). *La Asertividad para gente extraordinaria*. Barcelona: Plataforma Editorial
- Orjales, I. (2011) *Déficit de Atención con Hiperactividad. Manual de Orientación para padres y educadores*. Madrid: Cepe.
- Miranda, A. -*Estrategias de afrontamiento y adaptación en familias con hijos con Tdah*. Información publicada en el Simposio del TDAH en Fundación Adana. Abril 2017.
- Barkley, R. -*Niños hiperactivos*. (1999) Paidós Ibérica.
- Forés, A. Grané, J. (2008) *La Resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma.
- Carpena, A. (2016). *La Empatía es posible*. Bilbao: Desclée.
- Brandem, N. (2002). *El poder de la autoestima*. Paidós.
- Mèlich, J.C. (2013). *La ética de la compasión*. Herder.
- Rizzolatti, G. (2006). *Las neuronas espejo*. Paidós.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Madrid: Santillana - UNESCO.

7. Anexos

VIDEOS, ENLACES Y DIAPOSITIVAS EXPUESTAS:

Primera Sesión (7.1.)

7.1. Anexo: 1 -Diapositiva de Bienvenida 7.3. Anexo: 3 -



7.1. Anexo: 2 -Video sobre el TDAH: "Tu decides ahora"

<https://www.youtube.com/watch?v=Hf3UDfp-qUs>

7.1. Anexo: 3 - [Cuestionario repartido antes de finalizar la primera sesión:](#)

CUESTIONARIO SOBRE EL ACOMPANAMIENTO EMOCIONAL A PADRES CON HIJOS CON TDAH

Cuestionario para la detección de necesidades

1. ¿Qué esperas de este espacio? ¿Qué expectativas tienes?
2. ¿Hay algún tema concreto que te gustaría tratar durante las siguientes sesiones?
3. ¿Cómo describirías la relación actual con tu hijo con TDAH?
4. ¿Cómo describirías la relación de tu hijo con TDAH con el resto de la familia?

En las siguientes preguntas, indica, por favor del 0 al 10 (siendo 0=nada y 10=todo, mucho)

5. Tu percepción sobre su grado de:

a. integración social en la escuela

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b. adaptación escolar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

c. integración familiar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

d. autoestima

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Marca del 0 al 10 tu grado de preocupación por su falta de:

Autonomía

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Responsabilidad

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autocontrol

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conocimiento de sus emociones

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bienestar y felicidad

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. ¿En qué grado afecta a tu día a día tener un hijo con TDAH?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A continuación indica tu grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes cuestiones, marcando el número de acuerdo con la siguiente puntuación:

0 = completamente en desacuerdo
10 = completamente de acuerdo

8. Habitualmente me es difícil comunicarme con mi hijo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Me preocupa su falta de autoestima

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. En situaciones de conflicto con él, las emociones me desbordan /la rabia puede desbordarme

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Soy consciente de las emociones que vive mi hijo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Puedo ayudar a mi hijo a calmarse cuando lo necesita.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Vivo con aceptación el trastorno de mi hijo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Confío en las posibilidades y capacidades de mi hijo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Soy consciente de la vivencia emocional que genera en mi tener un hijo con este trastorno.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Tengo estrategias y recursos para regular mis emociones cuando lo necesito.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muchas gracias por participar!

7.1. Anexo: 4 -

-Lectura en voz alta por parte de una asistente. Entrevista de La Vanguardia.
Francisco Mora, Dr. En Neurociencias.

<https://autoconocimientointegral.files.wordpress.com/2014/07/contra-enseñar-significa-emocionar.pdf>

Segunda Sesión: (7.2)

7.2. Anexo: 1 -Diapositiva de bienvenida



7.2. Anexo: 2 -Video "pecera" donde se juzga la educación actual

<https://www.youtube.com/watch?v=5sN22JGxQ-c>

7.2. Anexo: 3 -Preguntas a responder:



7.2. Anexo: 4

-Video "Thomas Eddison"

<https://vimeo.com/163272092>

7.2. Anexo: 5

Lectura en voz alta por parte de una asistente. Entrevista de La Vanguardia. Dr. Yaacov Hecht, pedagogo disléxico.

<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20140203/54399840083/la-contr-a-yaacov-hecht.html>

Tercera Sesión: (7.3)

7.3. Anexo: 1 -Diapositiva de Bienvenida



7.3. Anexo: 2

-Video "El poder de la Empatía"

https://www.youtube.com/watch?v=hRE6P_7U2rE

7.3. Anexo: 3

Video: Derek Redmond en las Olimpiadas Barcelona '92

<https://www.youtube.com/watch?v=0eq361CNmMc>

7.3. Anexo: 4

-Proyección de 3 canciones para legitimar las emociones de todos.

<https://www.youtube.com/watch?v=7h7U04p3drM>

<https://www.youtube.com/watch?v=uE8EhJ9qS28>

<https://www.youtube.com/watch?v=rSeAK2N4EE>

7.3. Anexo: 5 -Cartas Srta. Francis

Carta consultori Sta. Francis I

Benvolguda Sra. Francis,
Sóc un noi de 12 anys i no sé què fer amb la meva mare. Sempre critica tot el que faig: que miro massa la televisió, que sempre faig els deures a última hora i mal fets, que sóc desendrecat, irresponsable ...

No puc posar-me a jugar amb la consola sense que m'interrompi per preguntar-me si no tinc res millor a fer, tot sermonejant-me sobre el que hauria d'estar fent.

Per descomptat, controla cada minut del meu temps de lleure, com si fos un nen petit.

He intentat fer-li entendre que no cal que em digui tot el que he de fer, però em sembla que això no serveix de res; ens enfadem i ella sempre acaba plorant, fent-me sentir culpable. Vivim força bé i la meva mare no necessita treballar, per tant, tampoc té massa preocupacions.

Només ha de portar la casa i cuidar-se de mi, perquè el meu pare sempre està viatjant.

Per això, no entenc per què sempre està nerviosa i aclaparada.

Si us plau, ajudi'm!

Un fill amargat

Carta consultori Sta. Francis II

Benvolguda Sra. Francis,
Què he de fer amb el meu fill de 12 anys? Significa molt per a mi i sempre intento donar-li tot el que em demana. Mai li nego ni un euro, li dono tot el meu amor i tota la meva atenció i, a canvi, qualsevol pregunta que li faig, té una resposta per la seva part, seca i malhumorada, inclús diu que sempre l'estic controlant.

El meu marit viatja continuament per motius de feina i ha delegat en mi la tasca d'educar el nostre fill. Quan li explico aquest problema, em diu que és culpa meua per haver-lo malcriat i no m'aporta cap solució.

He intentat fer-li veure al meu fill fins a quin punt em té preocupada la seva actitud, però amb freqüència exploto i em poso a plorar. A vegades penso que m'odia, malgrat que faig tot el possible per fer-li veure com l'estimo i com em preocupa tot el que ell fa. He fet tantes coses per ell!

Una mare angoixada

7.3. Anexo: 6

-Video "Mis zapatos"

<https://www.youtube.com/watch?v=1u4ND7uNrj2>

7.3. Anexo: 7

“Mi prisma, su prisma”

Anotar situación de conflicto	YO, así lo veo	ÉL, así lo ve
VISIÓN NEUTRA	YO, así lo siento	Él, así lo siente

Cuarta Sesión: (7.4.)

7.4. Anexo: 1 – Diapositiva de bienvenida

“EL MIEDO LLAMÓ A LA
PUERTA, SALIÓ LA CONFIANZA Y
CUANDO ABRIÓ YA NO HABÍA
NADIE”

Anónimo



7.4. Anexo: 2

-Video sobre la Autoestima. "Mira en el espejo, ¿qué es lo que ves?"

<https://www.youtube.com/watch?v=OveDyRVu9KE>

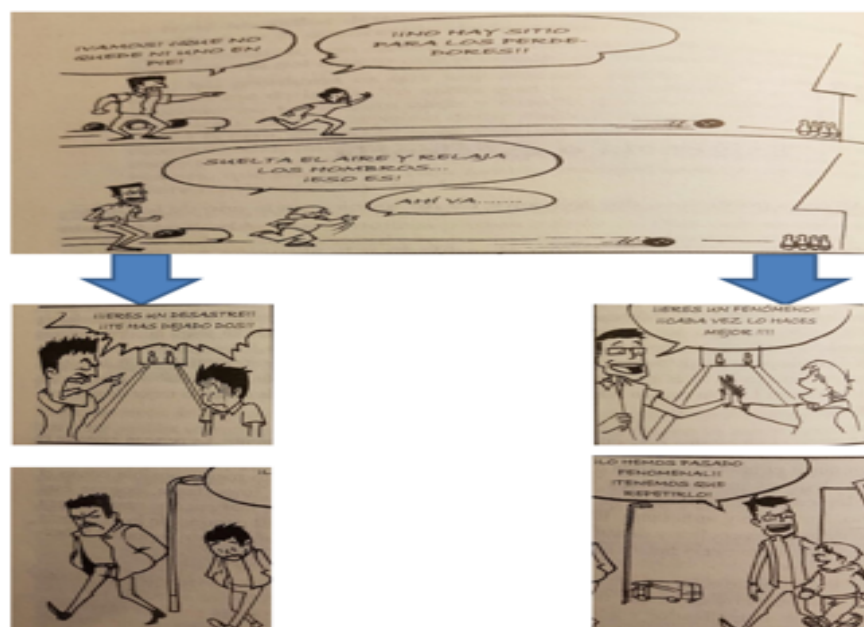
7.4. Anexo: 3

"Reconozco mis virtudes"

Mis principales Habilidades son:	Mis principales talentos son:

7.4. Anexo: 4

Imagen situación padre hijo en la bolera:



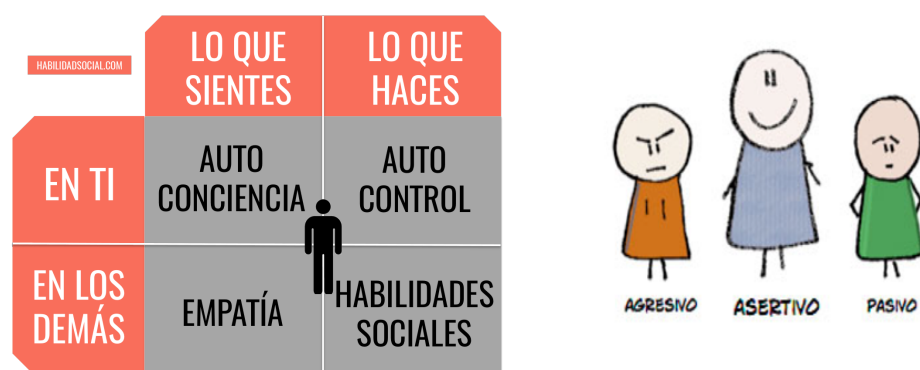
7.4. Anexo: 5

Lectura en voz alta por parte de una asistente. Entrevista en La vanguardia.

<http://www.lavanguardia.com/vida/20150505/54431025899/entrevista-silvia-congost-autoestima-automatica.html>

Quinta Sesión: (7.5)

7.5. Anexo: 1 -Diapositiva de Bienvenida:



7.5. Anexo: 2 -Los 3 estilos de comunicación:

Video estilo Agresivo:

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAsCmG7-Zk>

Video estilo Pasivo:

<https://www.youtube.com/watch?v=hj2U68Kub9A>

Video estilo Asertivo:

<https://www.youtube.com/watch?v=f-glZkwLSTU>

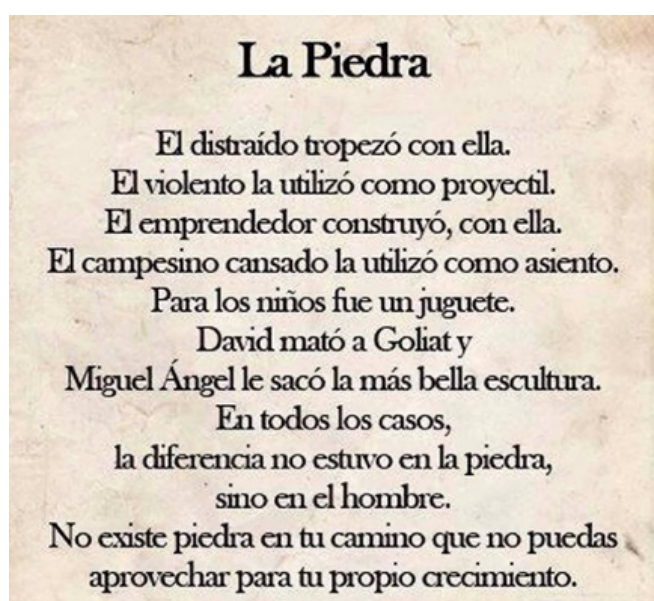
7.5. Anexo: 3

-Video "El elefante encadenado"

<https://www.youtube.com/watch?v=VwVWeii477A>

6ª Sesión: (6.1.)

6.1. Anexo: 1 -Diapositiva de Bienvenida



6.2. Anexo: 2

Video "Resiliencia es resistir y rehacerse"

<https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5dIM>

6.2. Anexo: 3 –Construye tu catedral.

¿Cuál es la actitud en tu vida?

Cuenta la leyenda que un viajero francés realizaba a caballo el Camino de Santiago y que al pasar cerca de Burgos, avistó una cantera. Gran observador se quedó perplejo al contemplar a tres canteros que afanosos realizaban el mismo trabajo; con una actitud bien diferente entre los tres. Detuvo su montura y observó más atentamente para intentar comprender qué hacía que cada uno se condujera de manera tan dispar. El primer cantero, se paraba constantemente durante la realización de su trabajo, se quejaba, vociferaba y maldecía asqueado.

El segundo cantero, se mostraba silencioso, ensimismado, y como el anterior, utilizaba las herramientas propias de los canteros, cincel, escoplo y martillo, para dar forma a la enorme piedra arrancada de la tierra. Sus paradas no iban acompañadas de quejas, sólo de una atención concentrada para comprobar la calidad de su propio trabajo.

El tercer cantero, como los anteriores, también cincelaba, también comprobaba, pero... entonaba una alegre canción, ensimismado en su trabajo. Sus paradas de comprobación iban acompañadas de gestos claros de interpretar: se sentía satisfecho de lo que hacía.

La aparente disonancia, hacía que el viajero francés se fijara con más ahínco en los canteros, tratando de medir cualquier gesto o circunstancia que le diera la clave de sus comportamientos. Nada. Pasado el tiempo se rindió. No comprendía, así que decidió preguntarles.

Se dirigió al primer cantero y le preguntó: "¿qué hace usted?". El cantero le miró de soslayo escéptico del interés del francés. Le explicó entre dientes que pasaba, del alba al anochecer, la jornada haciendo lo mismo, día a día, semana tras semana, mes tras mes, año tras año. Maldecía su mala suerte.

El segundo se sorprendió de la pregunta, -¿qué qué hago?- y le explicó como daba forma a las piedras que le traían de más arriba. Se preocupaba de forma casi obsesiva que quedaran en forma cúbica. Y diciendo esto, continuó.

El tercer cantero, ya le esperaba; lo recibió con una sonrisa; y antes de que el francés pudiera decir nada, se anticipó contestándole con evidente satisfacción: "estamos construyendo la Catedral de Burgos", y siguió con su trabajo y sus cantos.

6.3. Anexo: 4

Música para la visualización: "Angel Love" Refuerza conexiones neuronales.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ah2WMdl0h8o>

6.4. Anexo: 5

Video: Cuándo careces de Inteligencia Emocional:

<https://www.youtube.com/watch?v=8Eq574n-J6k>

Video: Cuándo tienes Inteligencia Emocional:

<https://www.youtube.com/watch?v=CUtmBdW4BM4>

6.5. Anexo: 6 Cuestionario final.

CUESTIONARIO SOBRE EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A PADRES CON HIJOS CON TDAH

Cuestionario de evaluación final al Espacio

1. ¿ Crees que ha habido algún cambio en la relación con tu hijo con TDAH desde antes de venir al taller hasta ahora?

- *“Más franca, hablamos más del tema, y de cómo se siente, la relación es más fluida”.*
- *“Soy más paciente, le exigo menos e intento ponerme más en su piel”.*
- *“Mejor entendimiento, comunicación y sobre todo mejor actitud”.*
- *“Tornar-me a posar les sabates del meu fill gran que te TDAH, i recordar-me que difícil és el trastorn i recuperar la paciència amb el meu fill petit que també té TDAH/TOD”.*
- *“Creo que si, me ha hecho ser más consciente de que se trata de un trastorno que a veces en la vida diaria, se olvida”.*
- *“Si, antes perdía más rápidamente la paciencia, y ahora intento aplicar más autocontrol y comprensión ya que me pongo en su lugar”.*
- *“Cada vez que hemos venido a las sesiones hemos empatizado más con ella”.*
- *“Mayor conciencia de las dificultades asociadas al déficit que ayudan a cambiar el punto de vista”.*
- *“He intentado entenderlo mejor, soy más empática”.*
- *“Reflexiono más”.*
- *“Ha mejorado nuestra comunicación, entiendo mejor sus emociones”.*
- *“No lo ha habido porque ya tenía formación yo y es buena, pero todo ha sumado. (tranquilidad)”.*
- *“Si, a tener un mayor conocimiento de lo que es el TDA ha hecho que pueda ayudar más a mi hijo en determinadas situaciones”.*

2. ¿ Crees que ha habido algún cambio en ti? En la relación que tienes contigo mismo? desde antes de venir al taller hasta ahora?

- *“Si me siento mejor y más animosa a afrontar el tema. Tengo esperanza en mejorar mi actitud”.*

- *“Si ahora siempre intento pensar en cómo lo haría él, y eso me ayuda a ser más atento y más paciente. Así consigo que él se sienta mejor”.*
- *“Si me siento más comprendida, con menos angustia, más relajada para actuar.”*
- *“Aceptando todo de manera más serena y relajada, entendiendo la importancia del acompañamiento.”*
- *“Ahora me encuentro más relajada y tengo menos sensación de culpa.”*
- *“Más paciencia y empatía”.*
- *“Quizás me siento más relajada al sentir que las dificultades con las que me encuentro son comunes a otras familias y no a mi mala gestión de ellas.”*
- *“Me he hecho más consciente de sus necesidades y de la manera en que tengo que relacionarme con él.”*
- *“La tranquilidad que me ha de acompañar para ayudarle mejor.”*
- *“Si, soy con él más comprensiva más cercana.”*
- *“Bajar mi nivel de exigencia (culpa). Aquí ves que a todo el mundo le pasa lo mismo”.*
- *“Si al conocer mejor lo que supone tener TDA me ha ayudado a ser más competente”.*

3. ¿Te sientes “emocionalmente más competente” ahora para afrontar el acompañamiento de tu hijo con TDAH? En caso afirmativo por favor especifica cuál.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En esta pregunta recibí la siguiente puntuación:

2 personas marcaron un 6
 1 persona marcó un 7
 5 personas marcaron un 8
 4 personas marcaron un 9
 2 personas marcaron un 10

4. En qué grado definirías que estás una vez finalizado el de acompañamiento emocional. Por favor puntúa del 0 al 10 (siendo 0=nada y 10=todo, mucho)

a) Te sientes segura y confiada contigo misma

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En esta pregunta recibí la siguiente puntuación:

3 personas marcaron un 7
 4 personas marcaron un 8
 3 personas marcaron un 9
 4 personas marcaron un 10

b) Capacitada para acompañarle en su buen desarrollo emocional

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En esta pregunta recibí la siguiente puntuación:

1 persona marcó un 6
2 personas marcaron un 7
4 personas marcaron un 8
4 personas marcaron un 9
3 personas marcaron un 10

c) ¿Crees que puedes sentir mayor regulación emocional y bienestar ante las dificultades?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En esta pregunta recibí la siguiente puntuación:

1 persona marcó un 7
3 personas marcaron un 8
6 personas marcaron un 9
2 personas marcaron un 10

5. ¿Se han cubierto las expectativas que tenías antes de acudir a este espacio?

Todos los asistentes respondieron afirmativamente.

Por favor puntúa del 0 al 10 (siendo 0=nada y 10=todo, mucho)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En esta pregunta recibí la siguiente puntuación:

3 personas marcaron un 7
4 personas marcaron un 8
5 personas marcaron un 9
6 personas marcaron un 10

6. ¿Hay algún tema que no se haya tratado, y te hubiera gustado?

Cómo afecta a la relación de pareja.

Gestión del estrés.

Quizás han faltado pautas más concretas en la relación con un niño con TDAH.

El tema amigos y conocidos como reconducirlo.

El resto contestó que no.

7. Los contenidos del Taller se han transmitido de forma clara y efectiva?

Algunas veces se me ha hecho un poco larga la exposición o demasiado teórica.

Quizás faltaría profundizar un poco más en los temas.

El resto contestó afirmativamente.

8. El ritmo de las intervenciones estimula el interés y la reflexión sobre el tema?

Si pero ha faltado un poco más de coloquio entre los padres.

El resto contestó afirmativamente.

9. La duración ha sido (0 insuficiente, 5 apropiado, 10 excesiva)

8 personas marcaron 0

2 personas marcaron un 2

2 personas marcaron un 4

2 personas marcaron un 5

10. ¿Hay algún tema que no se haya tratado, y te hubiera gustado?

- *“Com afecta el TDAH a la familia. I com es treballa quan el pare no ho aaccepta”.*
- *“Cómo afecta a la relación de pareja que en mi caso ha sido importante.*
- *“Cómo tratar la impulsividad con rabia”.*
- *“Gestión del estrés”.*
- *“Quizás han faltado pautas más concretas en la relación con un niño con TDAH. En algún caso explicación demasiado larga y ha faltado tiempo de debate”.*
- *“El tema amigos y conocidos cómo reconducirlo”.*

11. Valoración global del Taller. Por favor indica: ¿Qué te llevas? ¿Qué es lo que te ha gustado más y menos? ¿Y qué aprendizaje destacarías?

a) ¿Qué te llevas?

- *“Ánimos, esperanza y herramientas”*
- *“Muchas fuerza para seguir adelante, para pelear por él, ej. Ante el colegio..”*
- *“Comprobar que hay padres que sufren tanto o más que nosotros y que nuestro hijo es el que se lleva la peor parte”.*

- *“La manera de “sobrellevar” todas las dificultades y emociones que conlleva tener un hijo con TDAH. Darme cuenta que la mayoría de padres lo vivimos igual”.*
- *“Mayor tranquilidad y preparación para afrontar circunstancias y comportamientos que se puedan dar a diario”.*
- *“Conocer el trastorno de otros niños visto por sus padres”.*
- *“Un espacio para reflexionar y compartir dificultades y diferentes formas de afrontarlas”.*
- *“Las ganas de mejorar y de aplicarlo. Ganas de asistir a otro taller”.*
- *“Más seguridad para poder ayudar y acompañar a mi hijo”.*
- *“Compartir. Espacio para poder llorar, reír sin miedo, sabiendo que habrá comprensión”.*

b- ¿Qué es lo que te ha gustado más y menos?

- *“Mas Que haya sido un espacio de encuentro.
Menos: “Falta mayor participación y profundidad”.*
- *“Me ha gustado el compartir experiencias, enriquecer el conocimiento, mejorar actitudes. Lo veo todo positivo”.*
- *“Mes: les intervencions de les formadores. Menys: no hi ha gaire intervencions del pares, les disposicions de les taules i que s’hagi d’esperar tant a qui no és puntual”.*
- *“Todo me ha encantado, los videos muy bien escogidos. La sesión del TDAH y la adolescencia”.*
- *“Todo ha estado muy bien organizado y explicado, y el debate generado tras las charlas”.*
- *“Me ha encantado todo”.*
- *“Las experiencias y emociones de los padres”.*
- *“Mas: La estructura de las sesiones: presentación del tema y el debate. Y menos: falta continuidad al taller para seguir trabajando y compartiendo las dificultades con las que nos encontramos a la hora de poner en práctica lo trabajado”.*
- *“Que no estamos solos”.*
- *“En general todo me ha ha parecido interesante”.*
- *“Mas: vuestra valentía, lo habéis transmitido. Menos: que se acabe, la distribución de la sala, me hubiera gustado más en semicírculo”.*
- *“Escuchar a otros padres explicar situaciones que desconocía y te son familiares por tu propio hijo. Y lo más importante cómo afrontarlas”.*

c) ¿Y qué aprendizaje destacarías?

- *“La comunicación y la confianza en nosotras y en nuestros hijos”.*

- *“Soy más paciente y más emocional. Mi hijo se ha dado cuenta también y me ha dicho “gracias Papá. Y entonces se me cae el alma a los pies”.*
- *“Que tengo que parar unos minutos y reflexionar en el momento más negativo, dar la vuelta y resolver el problema”.*
- *“El sentirme tan identificada y reconocirme en las vivencias de los otro padres con sus experiencias en el comportamiento de sus hijos”.*
- *“Más que aprendizaje, destacaría el refuerzo en temas importantes como Autoestima, competencias emocionales...”*
- *“El entender reacciones y comportamientos de mi hijo a los que no encontraba explicación y ahora lo veo todo más claro”.*
- *“La comunicación”.*
- *“Ser más consciente de la dificultad de mi hijo, e intento ser más empática. – (Incluso creo que le quiero más si es que esto es posible)”.*
- *“Potenciar la calma, pasar la tranquilidad a mi hijo2.*
- *“Controlar las emociones”.*
- *“Técnicas de comunicación. Ejemplos claros”.*
- *“Dado que estoy en los inicios, todo me ha parecido muy interesante”.*





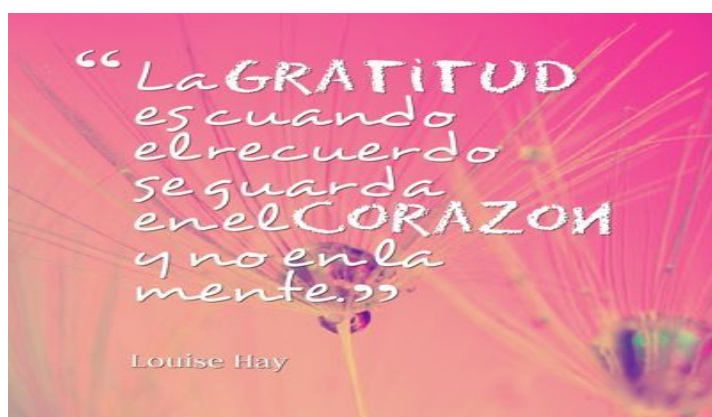
6.6. Anexo: 7 -DESPEDIDA Y AGRADECIMIENTO:

**NO JUZGUES CADA DIA POR LA COSECHA QUE
RECOGES,
SINO POR LAS SEMILLAS QUE SIEMBRAS .**

Robert Stevenson



¡MUCHAS GRACIAS!



¡¡MUCHAS GRACIAS POR ESTA OPORTUNIDAD!!